



めしあかしター No.9

*給食委員さん、皆に伝わるように静かにしてから大きな声で呼んでください。

* 6月の給食目標「よくかんで食べよう」

6月 2日 (月)	市総合体育大会のため給食なし	
6月 3日 (火)	市総合体育大会のため給食なし	
6月 4日 (水)	市総合体育大会のため給食なし	
6月 5日 (木) かみ かみ 献立 	かみかみ キムチライス 牛乳 こいわしフライ トックスープ	6月の給食の目標は「よくかんで食べよう」です。よくかんで食べると、消化が良かったり、味をよく味わえたりするだけでなく、肥満を予防したり、顔の筋肉が鍛えられることにより滑舌が良くなったり、脳が活性化されたり、ストレスの軽減までされます。時間がない中ではありますが、6月はいつもより「よくかむこと」を意識して食べてみましょう！
6月 6日 (金)	まーぼーどん 麻婆丼 (麦ごはん) 牛乳 から ピリ辛もやし マラーカオ	今日のデザートは「マラーカオ」です。マレーシアや中国の伝統的な点心中で、「中華風蒸しカステラ」とも呼ばれます。中国語で「マラー」はマレーシア、「カオ」は「ケーキ」という意味で、日本へは江戸時代に中国から伝わったそうです。隠し味に醤油を使うのが特徴です。